

PENURUNAN KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN EDUKASI KESEHATAN TERAPI DZIKIR DI PUSKESMAS 7 ULU PALEMBANG TAHUN 2022

Oleh

Eka Rora Suci Wisudawati^{1*}, Nila Alfa Fauziah², Ranida Arsi³, Maria Ulfa⁴

^{1*,2,3,4}Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kebidanan dan Keperawatan
Universitas Kader Bangsa Palembang

*Email: roar.hafidza@gmail.com.

Abstrak

Kecemasan ibu hamil umumnya berbeda pada tiap trimester dan cenderung meningkat saat memasuki trimester III. Di Indonesia terdapat 373.000.000 ibu hamil, yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan yaitu sebanyak 28,7%. Salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan adalah terapi dzikir. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi dzikir terhadap kecemasan ibu hamil trimester III. Penelitian ini adalah menggunakan metode Quasi-experimental studies dengan pendekatan pre test and post test with control grup. Teknik pengambilan sampel secara purposive sampling dengan populasi ibu hamil trimester III di Puskesmas 7 ulu Kota Palembang yang dengan jumlah sampel 30 orang. Data dianalisis dengan menggunakan uji non parametrik wilcoxon Sign Rank Test dan Maan Whitney U Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan ibu hamil trimester III sebelum diberikan intervensi terapi dzikir adalah sebesar 25.93 (3.88) dan setelah diberikan intervensi didapatkan tingkat kecemasan menurun dengan rata-rata tingkat kecemasan 20.93 (4.20) Hasil analisis bivariat menunjukkan nilai p value 0,000. Dengan nilai p value $\leq \alpha$ 0,05 artinya ada perbedaan pada rata-rata skor sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi dzikir terhadap kecemasan ibu hamil trimester III. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh dari terapi dzikir terhadap kecemasan ibu hamil trimester III.

Kata kunci: Kecemasan, ibu hamil, terapi dzikir

Abstract

Anxiety of pregnant women is generally different in each trimester and tends to increase when entering the third trimester. In Indonesia, there are 373 million pregnant women, who experience anxiety in facing childbirth as much as 28.7%. One of the non-pharmacological therapies that can be done is dhikr therapy. The purpose of this study was to determine the effect of dhikr therapy on the anxiety of pregnant women in the third trimester. This research is using quasi-experimental studies method with pre-test and post-test approach with control group. The sampling technique was purposive sampling with a population of pregnant women in the third trimester at 7 Ulu Public Health Center, Palembang City, with a sample of 30 people. Data were analyzed using non-parametric Wilcoxon Sign Rank Test and Maan Whitney U Test. The results showed that the anxiety of pregnant women in the third trimester before being given the intervention) was 25.93 (3.88) and after being given the intervention, the anxiety level decreased with an average anxiety level of 20.93 (4.20). The results of the bivariate analysis showed a p value of 0.000. With a p value of 0.05, it means that there is a difference in the average score before and after being given the dhikr therapy intervention on the anxiety of pregnant women in the third trimester. The conclusion of this study is that there is an effect of dhikr therapy on the anxiety of pregnant women in the third trimester.

Keywords: Anxiety, pregnant women, dhikr

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses dari kehidupan seorang wanita. Proses kehamilan yang terjadi pada diri seorang wanita akan menyebabkan beberapa perubahan. Ada tiga faktor yang mempengaruhi kehamilan yaitu faktor fisik, faktor psikologis dan faktor sosial, budaya dan ekonomi. Stress yang terjadi pada ibu hamil dapat mempengaruhi kesehatan ibu dan janin. Janin dapat mengalami keterlambatan perkembangan atau gangguan emosi saat lahir nanti jika stress pada ibu tidak tertangani dengan baik (Mandang, dkk., 2016). Ibu hamil mengalami kecemasan seperti reaksi emosional dalam mengkhawatirkan diri dan janinnya, keberlangsungan kehamilan, persalinan, masa setelah persalinan dan ketika telah berperan menjadi ibu (Alza & Ismarwati, 2017). Penelitian telah menunjukkan bahwa suatu kondisi seperti kecemasan selama kehamilan berhubungan dengan peningkatan kortisol dalam rahim dan memiliki hubungan dengan gangguan perkembangan kognitif anak (Bergman dkk., 2010). Dapat juga menyebabkan masalah perilaku dan emosional jangka panjang pada anak (Shrestha & Pun, 2016).

Kecemasan yang dirasakan pada ibu hamil dapat menimbulkan dampak buruk bagi janin dan dirinya. Salah satunya adalah terjadi rangsangan kontraksi rahim. Akibat dari kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan darah pada ibu hamil sehingga dapat memicu terjadinya preeklamsi dan keguguran (Maharani, dalam Hasim, 2018). Kelahiran bayi dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) dan bayi lahir prematur juga merupakan dampak negatif dari kecemasan pada ibu hamil (Spitz, dalam Hasim, 2018).

Kecemasan pada kehamilan merupakan reaksi emosional yang terjadi pada ibu hamil terkait dengan kekhawatiran ibu dengan kesejahteraan diri dan janinnya, keberlangsungan kehamilan, persalinan, masa setelah persalinan dan ketika telah berperan menjadi ibu.

Prevalensi kecemasan dan depresi pada negara maju sekitar 7-20% dan di negara berkembang sekitar lebih dari 20% (Alza & Ismarwati, 2017). Organisasi kesehatan dunia atau World Health Organization (WHO) Mencatat sekitar 830 wanita di seluruh dunia meninggal setiap harinya akibat komplikasi yang terkait dengan kehamilan maupun persalinan dan sebanyak 99% diantaranya terdapat di negara berkembang. Di negara berkembang pada tahun 2015 Angka Kematian Ibu mencapai 239 per 100.000 kelahiran hidup, dibandingkan dengan negara maju yang hanya mencapai 12 per 100.000 kelahiran hidup (WHO, 2018). Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia berada pada angka 305/100.000 kelahiran hidup (Kemenkes RI, 2017).

Salah satu komplikasi kehamilan yang terjadi pada ibu hamil hingga menyebabkan Angka kematian ibu (AKI) adalah gangguan emosional yang dirasakan ibu hamil pada masa kehamilan. Negara berkembang di dunia yang beresiko tinggi mengalami gangguan psikologis pada ibu hamil yaitu 15,6% diantaranya adalah Ethiopia, Nigeria, Afrika Selatan, Uganda, Zimbabwe (World Health Organization, 2017). Di Indonesia prevalensi risiko kejadian depresi atau kecemasan dalam menghadapi persalinan pervaginam sebesar 10-25% yang banyak terjadi pada wanita umur 20-44 tahun. Kejadian depresi atau kecemasan mempersulit proses persalinan sekitar 10-15%, sedangkan kecemasan yang terjadi pada pasien operasi seksio sesarea sekitar 15-25% (Ahmad, 2014 dalam Hasim, 2018). Penelitian yang dilakukan pada ibu hamil primigravida di Magelang sebanyak 85% mengalami cemas ringan, 14% mengalami cemas sedang dan 1.4% mengalami cemas berat (Hasim, 2018).

Berdasarkan data dari WHO, menunjukkan bahwa setiap hari, sekitar 810 wanita meninggal akibat kehamilan dan persalinan. Dari tahun 2000 sampai 2017, rasio kematian ibu turun sekitar 38% di seluruh dunia. 94% darisemua kematian ibu terjadi di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Perawatan terampil sebelum, selama dan setelah melahirkan dapat menyelamatkan nyawa wanita dan bayi baru lahir (WHO, 2019). Data Dinkes SUMSEL menyebutkan jumlah kematian ibu meningkat sebanyak 120 orang dibanding tahun 2017 sebanyak 107 orang. penyebab kematian ibu adalah pendarahan, hipertensi dalam kehamilan, infeksi, gangguan sistem peredaran jantung (DINKES Sumsel, 2021). Data dinas kesehatan kota Palembang tahun 2021 menunjukkan jumlah ibu hamil trimester III tertinggi di wilayah kerja Puskemas 7 Ulu Kota Palembang dengan jumlah 157, di

Puskesmas 7 Ulu Kota Palembang dengan kejadian ibu hamil trimester III sebanyak 130 orang pada tahun 2022 (Puskesmas 7 Ulu).

Terdapat beberapa terapi yang dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan, yaitu terapi farmakologis dan non farmakologis. Terdapat berbagai jenis terapi non farmakologis antara lain: terapi relaksasi, terapi musik, terapi distraksi, terapi pijat dan terapi dzikir. Salah satu terapi yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan, salah satunya adalah terapi spiritual dzikir. Dzikir adalah salah satu cara yang digunakan oleh seorang hamba untuk mendekatkan diri kepada Tuhannya. Dzikir dapat membantu individu membentuk persepsi keyakinan bahwa setiap stresor atau perasaan cemas akan sesuatu hal yang dialami dapat dihadapi dengan baik atas bantuan Allah SWT (Sarqawi, 2017). Saat seorang muslim mengingat Allah dan berserah diri kepadaNya dengan berdzikir maka susunan saraf pusat dan kelenjar hormon endokrin akan bekerja dan memproduksi dengan seimbang. Keseimbangan dari mekanisme hormon ini akan mendatangkan perilaku yang baik, terarah, dan terkendali (Sani, 2017). Umat Islam percaya bahwa dengan berdzikir menyebut nama Allah dapat memberikan ketenangan jiwa dan menyembuhkan dari berbagai penyakit (Sani, 2017). Salah satu manfaat dzikir adalah mendapatkan ketenangan batin, sehingga orang yang melakukan dzikir dapat membuathati menjadi tenang (Sarqawi, 2017). Sebagaimana firman Allah SWT dalam ayat yang artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah-lah hati (jiwa) menjadi tentram.” (Qs. Ar- Ra’d:15).

Kartono (2017) mengemukakan makin tua nya kehamilan, maka perhatian dan pikiran ibu hamil mulai tertuju pada sesuatu yang di anggap klimaks, sehingga kegelisahan dan ketakutan yang dialami ibu hamil akan semakin intensif saat trimester tiga menjelang persalinan. Rasa takut menjelang persalinan menduduki peringkat teratas yang paling sering dialami ibu selama hamil. Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Nely Ilmi (2011) tentang “Efektivitas Terapi Dzikir terhadap penurunan Tingkat Kecemasan Ibu hamil di LP Wanita kelas II A Sukun-Malang” menunjukkan bahwa ada pengaruh positif antara terapi dzikir dengan penurunan tingkat kecemasan ibu hamil. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sofia Retnowati (2011) bahwa pelatihan relaksasi dengan dzikir dapat digunakan sebagai salah satu cara menurunkan kecemasan kehamilan ibu hamil. Berkaitan dengan hal tersebut tim pengabdian masyarakat berkeinginan untuk menerapkan Terapi Dzikir sebagai salah satu terapi untuk menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas 7 Ulu Palembang.

2. METODE PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dengan Edukasi Kesehatan Terapi Dzikir” telah dilaksanakan di Puskesmas 7 Ulu Palembang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan kepada 30 orang ibu hamil trimester III yang menjadi pasien di Puskesmas 7 Ulu Palembang. Kegiatan berupa pemberian pendidikan kesehatan tentang terapi dzikir kepada ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan.

Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan September tahun 2022, ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan diberikan pendidikan kesehatan dengan metode role play/demonstrasi. Pada saat sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan terapi dzikir ibu hamil trimester III diukur tingkat kecemasannya mengunai instrument yaitu kuesioner PRAQ-R2 (*Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-Revised*).

Pemberian edukasi kesehatan terapi dzikir dilakukan selama dua minggu untuk setiap satu minggu dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan dengan waktu 30 menit. Pengukuran kecemasan pada ibu hamil trimester III tersebut dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan setelah dilakukan edukasi kesehatan terapi dzikir.

Tahapan-tahapan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Persiapan

Pelaksanaan

Evaluasi dan Publikasi

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil Pengabdian

Hasil pengabdian masyarakat ini dapat dilihat dari keberhasilan penurunan kecemasan ibu hamil trimester III setelah diberikan edukasi kesehatan terapi dzikir. Ibu trimester III diukur kecemasannya, setelah itu ibu mendapatkan edukasi kesehatan terapi dzikir, setelah diberikan terapi akan diukur kembali kecemasan ibu hamil trimester III untuk melihat pencapaian keberhasilan edukasi kesehatan terapi dzikir yang telah diberikan.



Rangkaian tahapan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan melalui beberapa proses, setelah tim selesai mendapatkan data dari pengukuran kecemasan ibu hamil trimester III, tim melakukan analisa data dengan sistem komputerisasi untuk melihat perbandingan kecemasan ibu hamil trimester III. Berdasarkan uji *Mann Whitney U Test* menunjukkan hasil selisih dari kelompok intervensi dan kelompok kontrol, yaitu terdapat perbedaan rata-rata pada kelompok intervensi sebesar 20,93 sedangkan pada kelompok kontrol 32,67. Dari uji *Mann Whitney U Test* diperoleh hasil p value = (0,001), karena nilai signifikansi $< (0,05)$ maka hipotesis diterima, dengan demikian maka ada perbedaan hasil kelompok intervensi dengan di berikan terapi dzikir dengan kelompok kontrol tanpa di berikan terapi dzikir.

Hasil dari pengabdian masyarakat ini menunjukkan keberhasilan, dengan adanya penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III yang telah diberikan edukasi kesehatan terapi dzikir.

3.2 Pembahasan

Pengabdian masyarakat yang dilakukan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas 7 ulu yang melakukan terapi relaksasi dzikir dengan baik sesuai dengan pedoman diSOP terkait dengan keluhan masalah yang dihadapi kemudian usaha yang pernah dilakukan untuk mengatasi masalah akan mengalami perubahan yang signifikan. Dengan pengulangan lafadz "*Astaghfiru-llaahal'adzimy*" yang artinya *Kepada Allah Yang Maha Agung*", "*Laa Illa Ha Illallah*" yang artinya "*Tidak ada Tuhan yang sebenarnya yang berhak disembah, melainkan Allah*", "*Alhamdulillahirobbilaaamin*" yang artinya "*Segalapuji hanya bagi Allah Tuhan seru sekalian alam*", "*Allahuakbar*" yang artinya "*Allah maha besar*", "*subhanallah*", yang artinya "*Maha Suci Allah, segala puji hanya bagi Allah, tidak ada Tuhan yang sebenarnya yang berhak disembah, melainkan Allah dan Allah itu Maha Besar*" sebanyak seratus kali dilakukan selama dua minggu untuk setiap satu minggu dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan dengan waktu 30 menit.

Pengulangan lafadz tersebut menunjukkan perubahan yang disertai keyakinan terhadap perlindungan, sifat-sifat baik yang lain menimbulkan rasa tenang akan memperoleh manfaat langsung seperti rasa cemas berkurang, badan terasa lebih santai, tidur lebih nyaman, nafsu makan meningkat, tidak mudah tersinggung, mengelola emosi dengan baik, pikiran lebih tenang, pusing berkurang dan bersemangat dalam melakukan aktivitas. Pelaksanaan terapi relaksasi dzikir dilakukan dengan khusyuk, sopan, bersih pakaian dan tempat, bisa dilakukan oleh siapapun baik remaja, dewasa maupun lansia.

Dengan terapi relaksasi dzikir tersebut sebagai salah satu cara untuk menurunkan tingkat kecemasan serta membantu seseorang dalam mengontrol cemasnya sehingga dapat dijadikan sebagai metode psikoterapi, karena dengan banyak melakukan dzikir akan menjadikan hati tenang, tenang dan damai, bahwa dzikir merupakan suatu bentuk kesadaran yang dimiliki oleh seorang makhluk yang menyatukan kehidupannya dengan sang pencipta (Subandi, 2009)

Menurut Ancok dan Suroso (2009) mengukuhkan aspek terapeutik berupa autosugesti dalam ibadah shalat dimana shalat didalamnya serangkaian kegiatan dzikir dengan pengucapan kata yang berulang-ulang akan memberi efek sugesti pada seseorang sehingga ada upaya untuk membimbing dirinya sendiri menuju keyakinan atau perbuatannya. Ketika seseorang melakukan dzikir dalam kondisi yang khusyuk maka akan membawa pengaruh yang positif pada seluruh sistem fisik maupun psikis

Sehingga berdampak pada ketenangan, kebahagiaan, kekuatan, harapan, kepasrahan, kondisi mental yang positif lain menjadi indikator mental yang sehat, ketegangan psikis baik berupa kecemasan sehingga lebih memiliki kesempatan untuk menjalani masa tua dalam keadaan sehat.

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terapi dzikir berpengaruh terhadap penurunan angka kecemasan yang dialami ibu hamil trimester III, di mana di dapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang cukup signifikan rata-rata kecemasan ibu hamil trimester III setelah diberikan intervensi Terapi dzikir. Dengan ini tim pengabdian memberikan saran kepada pihak puskesmas dan tenaga kesehatan seperti bidan dan perawat untuk dapat bekerja sama

dengan instansi kesehatan lainnya dalam mengembangkan kompetensi di bidang relaksasi seperti mengikuti pelatihan dan dapat memberikan intervensi tambahan berupa kombinasi materi dengan penkes, konseling, dan penayangan terapi dzikir melalui media youtube pada saat pelaksanaan kelas ibu hamil sehingga diharapkan dari intervensi yang telah diberikan tersebut dapat menjadi sebuah solusi terapi untuk mengurangi kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan nantinya.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Dinkes Provinsi SUMSEL. (2021). Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Provinsi SUMSEL. Mandang, dkk., 2016. Asuhan Kebidanan Kehamilan. Bogor: In Media. Mangkuji, Betty dkk. (2012)
- Hasim, R. pradewi .(2016). Gambaran Kecemasan Ibu Hamil. Skripsi, 4(4), pp. 373–385.
- Ismail, et al (2019) ‘Berbagai Faktor yang Mempengaruhi Tingkat kecemasan Ibu Hamil Trimester III’, Majalah Kesehatan Masyarakat Aced e-ISSN 2621- 8178, 2(3), pp. 120-130.
- Septianingrum, Y. (2018) ‘Efektivitas Relaksasi Selama Kehamilan Terhadap Penurunan Stres, Kecemasan Ibu Hamil Dan Respon Janin Dalam Kandungan’, Journal of Health Sciences, 8(2), pp. 206–212. doi: 10.33086/jhs.v8i2.206.
- Suciati, L. et al. (2020) ‘Efektifitas Terapi Musik Klasik Lullaby Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii’, Jurnal Kebidanan, 6(2), pp. 155– 160.